



Détente de la face interne des bras sur futon

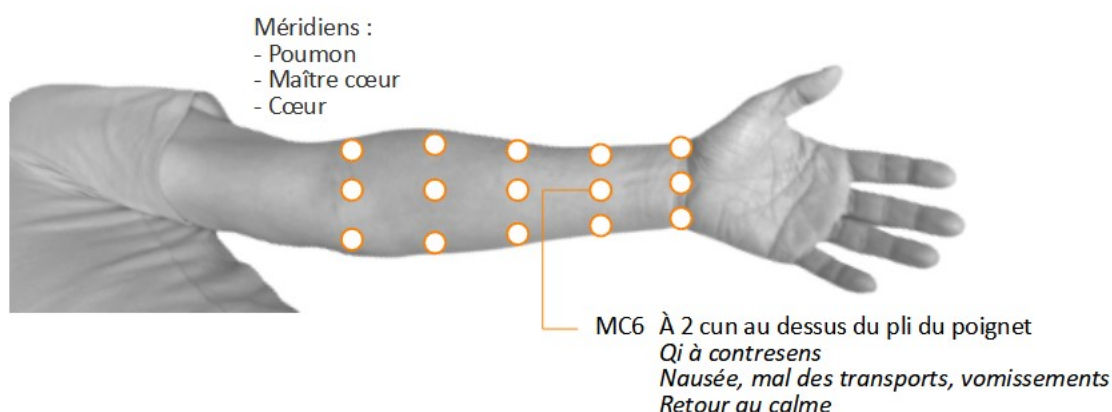
La personne qui reçoit est allongée sur le dos. La personne qui donne s'occupe d'abord de tout un bras, puis de l'autre. La personne qui donne se trouve en seiza sur le côté de la personne qui reçoit.

Préparation du bras

#	PHASE	COMMENTAIRE
01	Mobilisation et étirement	Crocheter la main. Mobiliser le bras. Étirer le bras avec une main sous le deltoïde
02	Paumes de mains	Paumes de mains successives passant par le triceps et la face externe de l'avant-bras Poser le bras Paumes de mains successives passant par le biceps et la face interne de l'avant-bras

Les 3 méridiens de la face interne de l'avant-bras

#	PHASE	COMMENTAIRE
03	Méridien du Poumon	Main externe en soutien sur P9 Avec la main interne, pressions successives avec le pouce en suivant le radius dans la face interne de l'avant-bras Pouce sur pouce sur P9
04	Méridien du Maître Cœur	Main interne en soutien sur MC7 Avec la main externe, pressions successives avec le pouce en suivant le milieu de la face interne de l'avant-bras Pouce sur pouce sur MC7
05	Méridien du Cœur	Main interne en soutien sur C7 Avec la main externe, pressions successives avec le pouce en suivant le cubitus dans la face interne de l'avant-bras Pouce sur pouce sur C7
06	Lissage du pli interne du poignet	Pour stimuler P9, MC7 et C7





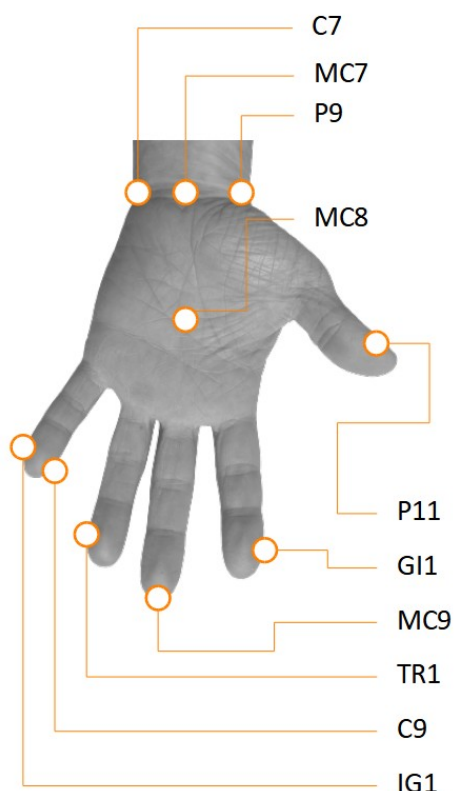
Main

#	PHASE	COMMENTAIRE
07	Ouvrir la main	Avec les thénars puis avec les pouces avec les autres doigts de notre main en contre appui sur le dos de la main du receveur
08	Pouce sur pouce dans MC8	
09	Retourner la main	
10	Ouvrir le dos de la main	Avec les thénars puis avec les pouces
11	Lissages entre les métacarpes	Remonter 2 fois avec le bord radial du pouce
12	Pouce sur GI4	En appui sur le milieu du 2 ^e métacarpe en direction de MC8
13	Pressions successives jusqu'au bout de chaque doigt	

Mobilisation et étirement

#	PHASE	COMMENTAIRE
14	Mobilisation et étirement	Crocheter la main. Secouer le bras. Étirer le bras avec une main sous le deltoïde
15	Lissage	Poser le bras, la main orientée vers le ciel et faire un lissage depuis l'épaule jusqu'à la main

Passer à l'autre bras pour recommencer le protocole depuis le début



Points d'acupuncture de la main

